





# CILJI

- Sposobni ste sodelovati pri izdelavi programa teniške šole
- Sposobni ste pripraviti mesečne in tedenske programe dela v teniški šoli.



# Izhodišča za pripravo programa TŠ

Katera izhodišča je potrebno določiti pred pripravo programa TŠ:

- trajanje (večletna, letna, mesečna, v obliki tečaja)
- način dela (skupinsko, individualno (privatne ure), kombinirano)
- organizacija dela izven igrišča (vodja, pomočnik, trenerji, sekretar, vključevanje staršev)
- organizacija dela na igrišču (število učencev v skupini, frontalno, delo po postajah, uporaba rekvizitov...)
- vsebinski program TŠ. cilji na različnih področjih, vsebine, metodični pristop, vaje za razvoj udarcev, postopke za preverjanje učinkov.

# Primer programa TŠ

Trajanje teniške šole: tri do štiri leta.

Obseg vadbe:

leto	obseg	razmerje	starost
• 1.-2. leto:	3 do 6 ure tedensko	(50/50 - tenis/motorika)	6 - 8 let
• 3. leto:	4 do 7 ur tedensko	(60/40 - tenis/motorika)	8 - 9 let
• 4. leto:	5 do 8 ur tedensko	(70/30 - tenis/motorika)	9 - 10 let



# Organizacija

- Trajanje vadbene enote: 90 minut.
- Organizacija: delo s skupino / individualno delo.
- Število otrok na trenerja: do šest.



# Način dela

- delo poteka v skupini, vendar učenje tehnike poteka v večini individualno
- učence redno (4 krat letno) spremljamo in opažanja vpisujemo v evidenčni list
- o problemih obveščamo vodjo TŠ in starše (povabilo na govorilno uro)
- vse vaje čimprej izvajamo v igralnih okoliščinah
- pri vajah učencem postavljamo cilje (število ponovitev, zadevanje tarč, število točk)
- tekmujemo v tenisu in drugih športnih aktivnostih
- organiziramo družabna srečanja in tekmovanja za učence in starše
- za starše in učence pripravimo predavanja in predstavimo delo TŠ
- pri delu uporabljamo ustrezne pripomočke in rekvizite: mehke žoge, ustrezne loparje, trakove, stojala, podstavke idr.

# Sestava učne ure

- 1. in 2 leto: uvodni del 30' glavni del I. 15' odmor 5' glavni del II. 10' zaključni del 30'
- 3. in 4. leto: uvodni del 30' glavni del 45' zaključni del 15'

# Taktični cilji - posamezniki

- naučimo učence kako pokrivati igrišča
- kontrola leta žoge (spremljanje, zaznavanje)
- razvoj kontrole zanesljivosti in natančnosti (igraj v polje)
- razvoj kontrole smeri (koti)
- razvoj kontrole hitrosti
- razvoj kontrole globine
- razvoj izkoriščanja prostora (prazen prostor, “napačna” noga)
- razvoj napadalne igre (kdaj napad?)
- razvoj delovanja v obrambnih situacijah.

# Taktični cilji - dvojice

- naučimo učence ustrezne postavitve pri igri dvojic
- razvoj igre S – V
- razvoj napadalnega reterna
- razvoj igre pri mreži (pokrivanje sredine)
- napadanje kratkih žog (F, B, V ali R).

# Učenje in razvoj tehnike

- Učenje in razvoj tehnike poteka z igralno in situacijsko metodo (metodični pristop 10 korakov do igre je priloga programa TŠ)

## Skupna izhodišča:

- prijem (priporočljivi prijemi)
- začetni položaj (glava -glava) in pripravljalni poskok (dodamo kasneje)
- zasuk ramen (dodamo ob prehodu na midi tensi)
- točko zadetka (zazanvanje)
- izmah (kontrola) – velik nos
- zamah (timing) – vezan na zasuk, odvisen od velikosti igrišča
- ravnotežje ob udarcu (1. kriterij za oceno udarca)
- gibanje k žogi in postavitev (ni samo enega položaja, prilagajanje na situacije, vezano na ravnotežje)

# Motorična priprava

- razvijamo sposobnosti: koordinacija, hitrost, gibljivost, natančnost, gibljivost, moč, vzdržljivost.
- skrbimo za široko motorično informiranost učencev (učence učimo različnih športnih iger; hokej, nogomet, košarka ipd.)
- učence zaposlimo z domačimi nalogami (še posebno, če gre za večje pomanjkljivosti).

# Ostala, ampak važno

- učenci se morajo pri učenju zabavati
- učenci se morajo primerno obnašati
- pri popravljanju napak uporabljamo izvedbe brez žoge (večje hitrost, miže, počasi ipd.)
- pri popravljanju napak učence stalno sprašujemo (povratna informacija)
- pri popravljanju napak ne demonstriramo napačnih ampak pravilne izvedbe
- učence naučimo tudi teniškega štetja in pravil
- pri učencih razvijamo številne osebne kvalitete.

# Preverjanje učinkov učenja

Postopki preverjanja so:

- Teniške naloge, ki jih izvajamo pogosto (število izmenjav, število servisov zapored, ciljanje tarč na različne načine, metanje in lovljenje...
- Motorične naloge oz. testi
- Tekmovanja: v skupinah, v okviru TŠ, poudarek na ekipnih tekmovanjih, povezava tenisa in drugih športov.